

NUR-UL-AIN

CHECKED

OR

LIGHT FOR THE EYE

A COLLECTION OF USEFUL AND PRACTICAL DIRECTIONS ON PRESERVATION OF SIGHT

BY

HAKIM HAFIZ FAKHAR-UD-DEEN,

AUTHOR OF "COUNSEL TO WOMEN,"

Editor and Joint Proprietor "Guardian of Health"—Lahore.

Checked
87

رسالہ نور العین



مجموعہ قوانین و ہدایہ حفاظت بصارت

مؤلف

زین العابدین حکیم فخر الدین صاحب صنف مشیر نسوان

ایڈیٹر و جانیٹ پروپرائیٹر رسالہ حافظ صحت لاہور

و گویا کہ لیس ہومین منشی کرم بخش پرنٹر اہم اسٹیجیا

حق تعالیٰ صنف محفوظ ہیں [قیمت فی کپی سفید کاغذ ڈائی ڈبل (دو روپے)
..... رنگین کاغذ بالی بل (دو روپے)]



وسیلہ

حمد و صلوة کے بہ خاں کا رفاظ فخر الدین لاہور زبیدہ الحکماء
 پنجاب یونیورسٹی۔ ایڈیٹر و جوائنٹ پریپر ایٹر رسالہ
 حافظ صحت لاہور اہل بصیرت کی خدمت میں تمہیں
 کہ بہت سے طالب علم اور نوکری پیشہ اصحاب وغیرہ اکثر
 اوقات ضعف بصارت و دماغ کی شکایت کیا کرتے تھے
 اور احقر سے اس بارہ میں مشورہ لیا کرتے تھے۔ بندہ کو
 چونکہ اس مسئلہ کی تحقیقات زمانہ حال کے جوان زمانہ

کے سابق کے جوانوں کی نسبت کیون زیادہ تر کمزور ہیں پہلو
 سے مطلوب و مرغوب تھے لہذا ذوق و شوق سے میں ان کے
 حالات ابتداء سے انتہا تک سنا کرتا تھا۔ بلکہ مختلف محض جو
 میرے پاس آیا کرتے تھے یا بذریعہ خط و کتابت معالجہ کے
 طلبگار ہوا کرتے تھے ان کی دماغی طاقت کا حال بھی میں
 پوچھ لیا کرتا تھا۔ جس قدر میں نے زیادہ تحقیق کی اوس قدر
 نو جوانوں کو زیادہ شاکی اور ضعیف پایا۔ تحقیقات کا حاصل
 وہ ہے جو میں نے ابتداء میں گھٹکے کے ضمن میں لکھا ہے۔
 اگرچہ میرا ارادہ یہ ہوا کہ نو جوانوں کی بے اعتدالی اور عیاشی
 کی چند نظیریں اپنے بیان کے صداقت کے لئے لکھوں
 مگر تھذیبی اجازت و دی ناچار سکوت کرنا پڑا بہر حال
 پہلک کو ایسے رسالہ کی از حد ضرورت تھی اور کئی صحابا
 نے یہ خواہش ظاہر کی۔ اسلئے پیمان نے مشیر نسوان
 کی تالیف کے بعد اس مفید رسالہ کو لکھنا شروع کیا اور
 ماہ ذی الحج ۱۳۱۰ ہجری المقدس میں پورا کیا *

رسالہ زمانہ حال کے نامی گرامی انگریزی اطباء کی تصانیف

کی روح ہے۔ اس میں صرف مفید اور عملی مسائل لکھے ہیں اور بالفعل اردو اور ناگرمی زبان میں چھپوایا ہے کہ عام لوگ اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔ اگر پہلے کے قدر کی تو اور زبانوں میں بھی چھپوایا جائیگا۔ آخر کتاب میں تقویتِ دلغ کے واسطے چیدہ چیدہ نسخوں کی فہرست بغرض سہولتِ ناظرین ملحق کی گئی ہے۔

یہ رسالہ نہ صرف تعلیم یافتہ جماعت کے لئے بلکہ ہر طبقہ کے لئے جو باریک کام کرتا ہی مفید ہوگا۔ اب ناظرین سے یہ التجا ہے کہ نکتہ چینی کے عوض مؤلف کو دعاء

خیر سے یاد

فرمائیں

✽

ابتداء گفتگو لائق توجہ

ہمارے ملک میں تعلیم یافتہ جماعت کا بڑا حصہ ضعیف البصر ہے اور اعلیٰ درجہ کی تعلیم حسبِ رعام ہوتی جا بیگی اوس قدر یہ نقص پہلے جا بیگا۔ بلکہ زمانہ حال کو جو انوکھے قوے و اجسام اور دیگر حالات دیکھ کر میں بلاتامل یہ پیشین گوئی کر سکتا ہوں کہ آئندہ الی نسلوں کی کثیر تعداد نہ صرف ضعیف البصر ہوگی بلکہ بوقتِ ناقص البصر یا عدیم البصر ہو جا بیگی کیونکہ تجربہ سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اولاد کے قوتین الدین کی نسبت ہمیشہ کم ہوتے ہیں۔ چاہے یہ کمی سیرین رقی کی نسبت کیوں نہ کہتی ہو مگر اسکی وجہ و سبب کسی دور اندیش محقق کو غالباً انکار نہ ہوگا۔ اگر اعلیٰ تعلیم کی ترقی جاری رہی اور تعلیم یافتہ جماعت نے بنیائی کی حفاظت کی طرف جلد توجہ نہ کیا تو بیسٹ تیس سال ہی میں میرے قول کی صداقت بیک کو معلوم ہو جائیگی۔

ضعف بصر کا بڑا بہاری سبب گو اعلیٰ تعلیم ہی ہے مگر میرے
 خیال اور تجربہ میں اسکا ہموزن باعث (اگر زیادہ نہیں تو
 اس سے کم بھی نہیں) یہ ہے کہ نوجوان مذہبی اور خلافت
 تعلیم سے محروم رہنے کے سبب یا بصحت کی اثر سے سن بلوغ
 سے پہلے یا عین حالت شباب میں بگڑ جاتے ہیں اور عیش و
 عشرت میں (یا اور کسی بد عادت میں) ایسے محو ہو جاتے ہیں
 کہ دین و دنیا کی خبر نہیں رہتی۔ اور جو خوبی قسمت سے
 اس آزاد زمانہ کے دلفریب ہو اسے محفوظ رہتے ہیں
 انکو والدین صغر سنی میں نکاح کی زنجیر سے جکڑ دیتے
 ہیں۔ اس بیوقت زنجیر کا دباؤ ہو نہاں بچوں اور نوجوانوں
 کی ناکامی اجسام پر ایسا مضر پڑتا ہے کہ انکی جسمی ترقی بالکل
 سست پڑ جاتی ہے اور وہ ہمیشہ کے لئے ناکارہ ہو جاتے
 ہیں اسپر غضب یہ ہے کہ ادھر تو عیاشی کی چاٹ لگ جاتی
 ہے یا بیوی کی بیوقت محبت و لکین جگہ کر جاتی ہے اور دہر
 بے سامانی اور افلاس ستاتا ہے کہانے پینے کو لئے خاطر خواہ
 میسر نہیں ہوتا۔ والدین تحصیل علم کے واسطے زیادہ محنت کر سکی

ترغیب دیتے ہیں۔ بیوی چار پیسہ کمائی کا مشورہ دیتے ہیں
 غرض چاروں طرف سے نوجوان گہر جاتا ہے اور جان توڑ کر ہر
 کام میں کوشش کرتا ہے مگر افسوس ان سب کوششوں
 کی بلا (بے عتدالیان) کہنا چاہئے) صحت پر پڑتی ہے داغ
 و اعصاب کو سب سے زیادہ اور سب سے اول صدمہ پہنچتا ہے
 اور گنج صحت تھوڑے ہی عرصہ میں برباد ہو جاتا ہے نتیجہ
 نہ صرف یدھ ہوتا ہے کہ بہت نوجوان ضعیف البصر۔ ضعیف
 الدماغ۔ اور لاغر و کمزور نظر آتے ہیں بلکہ بہت سی بیوقوف
 مر بھی جاتے ہیں +

یہ سب اسباب جو میں نے بیان کئے ہیں قیاسی نہیں بلکہ
 بہت جستجو اور تلاش سے میں نے اپنے مریضوں اور
 دوستوں وغیرہ سے دریافت کئے ہیں اور ان کے صحیح
 ہونے میں مجھے ذرا شک نہیں + مجھے یقین ہے جو لوگ
 اس زمانہ کی تھلائی سے زیادہ ترواقف ہیں میری
 تحریرات کے دلیں چمکیں لیگی اور وہ ان وجوہات پر
 کر نیکے لئے ایک نخطہ ہی تامل نہ کریں گے +

ان معتبر اسباب کے سوا، جنکا ذکر میں کر چکا ہوں کئی اسباب
 ایسے ہیں جو ضعف بصارت کو اور بھی تقویت دیتے ہیں
 از انجملہ ایک یہ سبب ہے کہ طالب علم ضروری مطالعہ کے بعد
 بہت سا وقت قصہ کہانی کی کتابیں اور اخبارات پڑھنے
 میں صرف کرتے ہیں اور اس کام کے واسطے رات کا وقت منتخب
 کرتے ہیں۔ بعض بے خبر طلباء دن کی قدرتی روشنی فیضول
 کا موافق کھیل کود میں کہو دیتے ہیں اور رات کے وقت چراغ
 لیکر بیٹھ جاتے ہیں اور مطالعہ پر زور دیتے ہیں۔ مگر واضح
 رہے کہ بصارت کی سلامتی کو واسطیہ پیدہ نہیں قوم
 کہانے پڑھنے میں ہم لوگ بہت کفایت کرتے ہیں (گو
 افلاس بھی ایک مانع ہے) مثیلہ۔ تماشا اور رنگ و رنگ
 میں تو حشیت کے کہیں بڑھ کر قرض اٹھا کر رویتے
 ہیں۔ مگر جان کی حفاظت اور آسائش کو واسطے
 کفایت سوچتی ہے قوم بچپن میں گھنٹوں تک
 تنگ و تاریکے و کالون اور حجرون میں بیٹھا کر
 پڑھایا جاتا ہے اور یہ احتیاط نہیں کی جاتی کہ نیچے

آنکھوں کے نزدیک کتاب لا کر نہ پڑھیں۔ رفتہ رفتہ اشیاء
 قریبہ دیکھتے دیکھتے آنکھوں کو عادت ہو جاتی ہے پہر اشیاء
 بعیدہ مناسبتاً صلہ سے بصفا فی نظر ہنہین آئینہ ساور
 مرض شارٹ سائٹ کا تخم جو مسجد وں کے حجروں
 میں اور پابندوں کی دوکانوں میں بویا جاتا ہے خوب
 مضبوطی سے جو جم جاتا ہے اور بڑھنا شروع ہوتا ہے۔

ایسی مکاتب میں ہل ہل کر ٹپنے کی رسم بھی خالی ارضت
 خنین کیونکہ اس صورت میں آنکھوں کو زیادہ زور لگانا پڑتا
 ہے معلوم ہنہین اس رسم کی بنیاد کیونکر پڑے۔

اس مقام پر ہم پرانے فیشن کے طالب علموں کی نشست کا ذکر نہ اسوجہ
 سے ضروری سمجھتے ہیں کہ اس گوندہ تمیزی ظاہر ہوتی ہو بلکہ اسوجہ سے اسکا ذکر نہ سب
 جاننے والے کہ وہ پہلے اور آنکھوں کے لئے مضر ہے مسلمان ناظرین نے کئی بار دیکھا
 ہو گا کہ درویش سبقت پر مٹنے اور مطالعہ کر نیلے وقت اکثر گھٹنے ٹیک کر سینہ کے
 بل لیٹ جاتی ہیں اور گھنٹوں تک اس حالت میں بیٹھے پڑا کرتے ہیں۔ مگر واضح رہے کہ
 اس نشست سے سب سے اول شش کو صدمہ پہونچتا ہے یعنی سینہ کے دب جانے
 سے منہ و تازہ ہوا کافی مقدار میں اندر نہیں جاتے اور نہ بخار و خانی پور ہوتا ہے
 خارج ہوتا ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ شش ضعیف ہو جاتا ہے اور طرح طرح کے امراض
 میں بخود ہونیکی استعداد اس میں پیدا ہو جاتی ہے۔ زان بعد بصارت میں نقصان
 منور ہوتا ہے کیونکہ شب و روز کتاب آنکھوں کے قریب کبھی رہتی ہے اور بہ عادت لہجہ
 قریب سے دیکھنا) بہرستقل مرض بن جاتا ہے۔

قدرتی اور مصنوعی روشنی میں فرق

گو اہل یورپ نے حذا و عقل کی رسا سے عجیب و غریب
 روشنیان (جیسے گیس کی روشنی۔ برقی روشنی،
 اور پاکینہ لیمپ وغیرہ چھاڑ و فانوس ایسا دیکھے ہیں
 مگر قدرت کی برابر قہی ہرگز نہیں ہو سکتی۔ قدرتی روشنی
 میں دو بڑے بھاری وصف ہیں ایک تو یہ روشنی
 برابر ایک انداز پر رہتی ہے دوم اسکا رنگ سفید ہوتا
 ہے اور یہ دو نوا و صاف مصنوعی روشنی میں ناقص
 و مفقود ہوتے ہیں۔ مصنوعی روشنی کا ایک انداز پر
 رکھنا (معمولی چراغ یا لیمپ میں) اگر زیادہ شکل نہیں
 تو دشوار ضرور ہے مگر رنگت میں اس قدر فرق ہے کہ انسانی
 عقل سے اسکی برابر یہ محال ناممکن خیال کی گئی ہے۔
 مصنوعی روشنی سرخ شعاعوں کی زیادتی کے سبب
 نارنجی رنگ کی ہوتی ہے یا یون کہئے کہ معمولی چراغ و لیمپ کے

روشنی سورج کی روشنی کے نسبت سرخ ہوتی ہے اور
 اس اختلاف کے سبب نظر اُس سے زیادہ گہرائتی ہے۔
 دانا یاں یورپ ہر چند کوشش کی کہ مصنوعی روشنی
 کارنگ قدرتی روشنی کا ہمرنگ بن جائے یا اُسکی مشابہ
 ہو جائے۔ مگر انکی کوششیں بار آور ہوئیں۔ سورج کی
 روشنی ابتداء میں رنگ کے شعاعوں میں منقسم ہوتی ہے
 یعنی سرخ۔ سبز۔ اور نافرمانی اور انکی مقدار حسبِ قیل ہوتی
 ہے۔ سرخ ذرات۔ سبز۔ نافرمانی مصنوعی روشنی میں
 لمعات نور کے یہ نسبت بدل جاتے ہیں اور سرخ شعاعیں مقداراً
 میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مصنوعی روشنی
 زیادہ گرم ہوتی ہے۔ نیز مصنوعی روشنی اسوجہ سے کہ اشیاء
 مرئیہ کے قریب ہوتی ہے اور معکوس ہوتی ہے آنکھوں میں
 داخل ہوتی ہے سوزش اور خشکی پیدا کرتی ہے۔ مگر
 سورج کی روشنی میں یہ نقص نہیں ہوتا۔ کیونکہ ہوا۔ باد۔
 درخت وغیرہ اشیاء میں سے گذرتی ہوئی یہ روشنی
 آنکھوں میں داخل ہوتی ہے۔ اس باعث اسکی تیزی او

گرمی میں کبیتہ را اصلاح ہو جاتی ہے۔ ان سب امور پر غور
 دانے سے صاف عیان ہے کہ دن کی روشنی سب نشیمنوں
 سے فضل ہے۔ پس کل پیشہ ورون کو جو بار یک کام کرتے
 ہیں (جیسے نقشہ نویس۔ درزی۔ گہری ساز وغیرہ) مناسب
 ہے کہ سورج کی روشنی کی دل سے قدر کریں اور دن کے
 وقت کا ایک لمحہ نہ کہو یمن اس خیال سے کہ رات کو حیران
 کے سوا بھی کام بخوبی ہو سکتا ہے۔ اگر کام دن بہرین ختم
 ہو یا اور کوئی ضرورت مصنوعی روشنی میں کام کرینگے
 واسطے مجبور کرے تو رات کے واسطے ایسا کام پہلے سے
 منتخب کر لیں جو زیادہ بار یک و محنت طلب نہ ہو اور ان
 ہدایات پر عمل کرنا فرض عین سمجھیں +

والدین اور استادوں کے لئے ہدایات

خصوصاً بچوں کے متعلق

۱۔ والدین اور معلمین کے لئے اس امر کی

ہدایت

نگرانی نہایت ضروری ہے کہ لکھنے پڑھنے میں بچے
ایسی نشست اختیار کریں جس میں سر بہت نہ جھکے
کیونکہ گردن کے زیادہ جھکانے سے خون کی
(وریدی خون) واپسی میں رکاوٹ ہوتی ہے۔

ہدایت

۲۔ لکھنے کی میز بچوں کی عمر کے مطابق اونچی
نیچی بنوانی چاہئے یعنی جس قدر بچے عمر میں بڑھتے
جائیں اوس قدر میز نیچے کرتے جائیں۔

ہدایت

۳۔ تحریر کی وقت کا غذا بارہ یا دس اینچ
(بچہ اقل درجہ ہے) کے فاصلہ سے نزدیک نہ ہو۔

ہدایت

۴۔ نہایت ضروری ہول جو ہمیشہ یاد رکھنے
کے لائق ہے یہ ہے کہ بچوں پر کتابی بوجھ زیادہ
نہ ڈالا جائے تاکہ ناکامل دلغ کو زیادہ مشقت
نہ کرنی پڑے۔

ہدایت

۵۔ لڑکوں کو باریک حروف کی کتابیں جیسی
جیسی ڈکشنریاں وغیرہ پڑھنے کے لئے نہیں۔

ہدایت

۶۔ ناکافی روشنی میں بچوں کو لکھنے پڑھنے کی

اجازت نہ دینا چاہئے (نہ ایسی روشنی میں نقشہ
کھینچنا چاہئے) اور جہاں ایسے ناقص روشنی ہو
وہاں لگاتار ایک گھنٹہ سے زیادہ کام نہ کرنا چاہئے
بلکہ ہر گھنٹہ کے بعد آرام ضروری ہے۔

ہدایت

(۷) جن بچوں کی نظر کمزور ہو یا باریک اور
قریب کی چیزیں صفائی سے دیکھ سکتے ہوں (یا
دیکھ سکتے ہوں مگر چشمہ کی مدد سے) انکو باریک
کام نہ سکھلائیں۔

ہدایت

(۸) جو بچے اور احمشہ میں مبتلا رہ چکے ہوں
انکو ایسے کاروبار میں مشغول نہونا چاہئے جہاں
انکھوں کے اندر گرد و غبار یا دیوان جائے یا آگ
وغیرہ کے سامنے کھڑا ہونے سے پسینہ بکثرت
جاری ہو۔

ہدایت

(۹) جب آنکھیں کمزور ہوں تو لکھنے پڑھنے کی
کثرت سخت ممنوع ہے۔

ہدایا ہریشہ و مکملے

ہدایت (۱۰) پورے (چاند) کی طرف عرصہ تک دیکھنا
ذکی احسن آنکھ کے لئے مضر بیان کیا گیا ہے
علیٰ ہذا القیاس سورج کی روشنی جو کسی سفید
سطح سے معکوس ہو کر آنکھوں میں داخل ہو مضر
ہے۔

ہدایت (۱۱) مصنوعی روشنی میں رنگین سطح پر
کام کرنا (خصوصاً جب رنگ گہرا ہو) آنکھوں
کو جلد تھکا دیتا ہے۔ اسلئے واجب ہے کہ گہری رنگ
کی چیزوں پر دن کے وقت کام کیا جائے اور
ہلکے رنگ کی چیزوں کو مصنوعی روشنی کی واسطے

بہتر ہے۔ سیاحوں کو پورا تجربہ ہے کہ سطح آب و برف دیگ وغیرہ سے جو روشنی معکوس ہو کر
آنکھوں میں داخل ہوتی ہے وہ کس قدر مضر ہے۔ ایسی کئی نظیریں موجود ہیں جہاں
اس قسم کے چمکا رون سے بصارت کو سخت صدمہ پہنچتا ہے اسلئے مناسب ہے کہ ایسے ایسے
لمعات سے آنکھوں کے مناسب حفاظت کی جائے۔

الگ کر لیا جائے۔

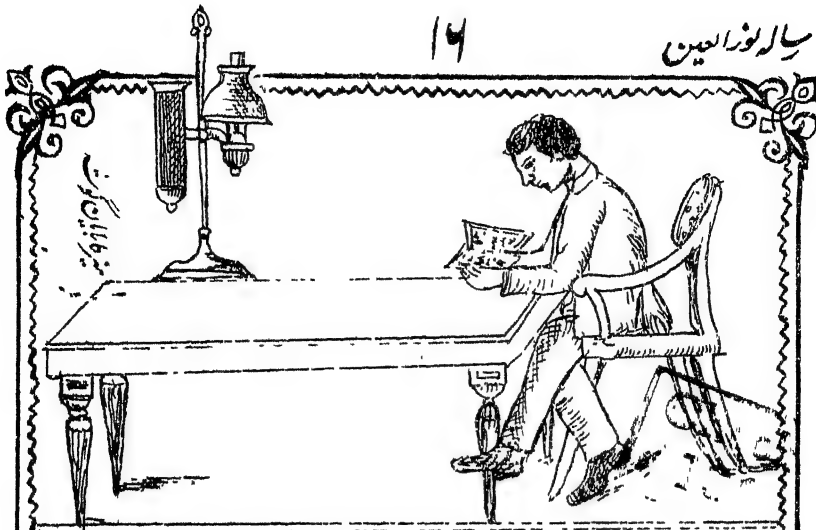
ہدایت

(۱۲) دھندلی روشنی کا تدارک بعض لوگ اسطور پر کرتے ہیں کہ دوسرا چراغ جلا کر پاس رکھ دیتے ہیں اگر چراغ کی حاجت ہو تو دو لون کو ایک ہی سمت میں جوڑ کر رکھیں (یعنی جہاں تک ہو قریب قریب رکھیں) ایسا نکرین کہ ایک چراغ دائیں جانب اور دوسرا بائیں جانب ہو کیونکہ ایسا کرنے سے روشنی چاروں طرف برابر پھیل نہیں سکتی۔

ہدایت

(۱۳) چراغ کا شعلہ دو تین انچ آنکھوں سے اونچا رہنا چاہئے تاکہ روشنی اوپر سے نہوون کی نیاہ لیکر (جو گو نہ اصلاح ہے) آنکھوں میں داخل ہو نہ چیر چراغ عین آنکھوں کے مقابلہ نہ کہا جائے بلکہ کسی قدر بائیں طرف جھکا ہوا ہو جیسا کہ ذیل کی تصویر میں دکھلایا گیا ہے۔

تصویر



ہدایت (۱۴) اگر حیراغ یا لمپ کا شعلہ آنکھوں سے
 نیچا ہوگا یا عین مقابل ہوگا تو روشنی و گرمی
 براہ راست آنکھوں میں داخل ہوگی اور خشکی
 و سوزش پیدا کرے گی۔

ہدایت (۱۵) جو شخص بصارت کی زیادہ قدر کرتا ہو
 اسے چاہئے کہ باریک کام رات کے وقت
 مطلق نہ کرے اور جو سخت ضرورت مجبور کرے
 تو جب کام میں آنکھوں کو ذرا بھی سہولت ہو اس
 رات کیواسطے پہلے ہی منتخب کر لے چنانچہ
 نقل کرنا پڑے جس کی نسبت اور لکھنا (نقل ہو)
 نقل کرنی کی نسبت کم محنت طلب ہو علیٰ مذاق

چھوٹی تقطیع کی کتاب چوڑی تقطیع کی نسبت
اور علمی کتاب حکایات و ناول کی نسبت بصر
کے لئے کم مضر ہے۔

ہدایت (۱۶) مصنوعی روشنی میں کام کرنے والوں
کے لئے مناسب ہے کہ کبھی کبھی کام بدل دیا
کرین مثلاً جو شخص مطالعہ کرتا ہو اس
چاہئے کہ گہنٹہ دو گہنٹہ بعد تحریر کا کام شروع
کر دے بلکہ انسب یہ ہے کہ چپ منٹ کیواسطہ
کام ترک کر دیا جائے اور کام کرنے والا ٹھیکہ
ہلنا شروع کر دے یا کام چھوڑ کر بیٹھ رہے۔

ہدایت (۱۷) دیو پ مین بیٹھ کر باریک کام کرنا
مناسب نہیں اور اون لوگوں کو جو چمکدار و
مجلّا اجسام پر کام کرتے ہیں بہت محتاط
رہنا چاہئے۔

ہدایت (۱۸) کام جب قدر باریک ہو روشنی اگر
اُسی انداز کی ہو تو نہایت مناسب ہے۔

زکین عینک لگا کر باریک اشیاء کی طرف

دیکھنا منع ہے †

ہدایت

(۱۹) جو لوگ درختوں کے نیچے بیٹھ کر پڑھتے

یا کوئی باریک کام کرتے ہوں انکو خبر داری

سے ایسی جگہ نشست اختیار کرنی چاہئے

جہاں نہایت عمدہ سایہ ہو۔ گنجہ سایہ (جہاں

دھوپ اور سایہ ملے جلے ہوں) بصارت

کو جلد ضعیف کر دیتا ہے۔ بدین لحاظ درختوں

کے نیچے ٹہلتے ہوئے پڑھنا مضر ہے کیونکہ

سب جگہ سایہ یکساں نہیں ہوتا †

ہدایت

(۲۰) چلتی ریل یا گھوڑے گاڑی میں پڑھنا

ایک تو اسوجہ سے منع ہے کہ روشنی یکساں

نہیں رہتی (کیونکہ سورج کا رخ بدلتا رہتا ہے)

اور بعض دفعہ ٹرک کے آس پاس کو درختوں

اور پہاڑوں کے سبب روشنی کم ہو جاتی ہے)

دوم دکھوں کے باعث کتاب اوپھی نیچی

ہوتی رہتی ہے اور نگہ جم نہیں سکتی *

ہدایت (۲۱) جس مکان میں روشنی دو بالقابل

اطراف سے دخل ہو وہاں نگہ اطمینان سے

کام نہیں کر سکتے۔ اسی طرح کام کر نیوالے کے

دائیں بائیں جب کوئی چکیلی چیز ہو تو یہی

وقت پیش آتی ہے *

ہدایت (۲۲) کتاب اور چہرہ کے بائیں چہرہ

رکھنا منع ہے۔ بوقت تحریر روشنی سامنے

اور اوپر کی طرف سے بائیں سمت سے آنی

چاہئے (دیکھو تصویر صفحہ ۱۶)

ہدایت (۲۳) جب روشنی سیدھی پاؤں پر گری

اور وہاں سے معکوس ہو کر آنکھوں میں داخل

ہو تو احسن تدبیر یہ ہے کہ رخ بدل دیا جاوے

اگر رخ بدلنا مشکل ہو تو فرش کو کسی سیاہ چیز

سے ڈھانپ دین *

درست (۲۴) کہنا کہانی کے بعد فوراً۔ مکان کے بعد

بیخوابی اور نفاہت کی حالت میں آنکھوں

سے کام لینا مضر ہے +

ہدایت (۲۵) شراب اور تمباکو کی کثرت ضعفِ صبر

پیدا کرنے کے لئے نہایت موثر ہے۔

فہرست مقدمات



اس فہرست کو مختلف کتابوں کی نقل سحریم طویل بنانا پسند

نہیں کرتے بلکہ اُن چند نسخوں پر کفایت کرتے ہیں جو ہمارے

اپنے تجربہ میں مفید ثابت ہوئے ہیں۔ ہمارے تجربہ میں مغز

بادام اول درجہ کا مقوی دماغ ہے مختلف مسموم

میں مختلف ترکیبوں سے ہم نے اسے استعمال کر لیا اور حاکم خواجہ

فائز دیکھا وہ سب ترکیبیں برعایت موسم قدر ناظرین

عین

موسم سرما میں۔ روغن بادام۔ سرکہ کے دنوں میں یہ

نہ روغن چھانٹہ سے شروع کرایا جاتا ہے اور ہر روز ایک شہ
 یا زیادہ بڑھایا جاتا ہے یہاں تک کہ تین تو لہر روز ہننے
 کئی اصحاب کو کہلایا ہے۔ چالیس دن کے اندر اس سے
 خاطر خواہ فائدہ محسوس ہوتا ہے۔ بوقت استعمال تھوری
 مصری ملا لیا کریں کہ لذیذ ہو جائے۔ بعض نفیس مزاج اسے
 بھی دیکھے گئے ہیں جو رغبت کے ساتھ اسے کھا نہیں سکتے
 ایسے حضرات کے لئے مغز بادام متشکر کا استعمال عمدہ تدبیر
 ہے مگر بیس بیس بادام کافی نہیں کیونکہ چٹاناک بہر گریون
 میں سے دو تو لہر روغن نکلتا ہے۔ اس نسبت کو خیال رکھنا
 چاہئے۔ اگر گریون کی استعمال سے پیٹ میں قراقر و نفخ
 معلوم ہو تو دو تین چوٹی الاچی ساتھ ہی چاہ لیا کریں
 موسم گرما میں ۱۔ گرمی کے دنوں میں مغز بادام متشکر خوب
 کر کے کہن میں ملا کر تھوڑی مصری آمیز کر کے کہلا کے
 جاتے ہیں۔ اس ترکیب سے نہایت لذیذ ہو جاتے ہیں اور
 گرمی پیدا نہیں کرتے۔ بعض بعض اصحاب کبھی کبھی گرمی
 کی شکایت کرتے ہیں انکو گھوٹ کر بہ ترکیب ذیل پلائے

نجاتے میں *

منغز بادام (یا کم و بیش) آلاچی خورد گھوٹ کر آب سرد و
چٹا مک ملا کر قدرے نبات آمیز کر کے ہر صبح پلائیں *

ہر موسم میں - ۲ - باداموں کے بعد اس لحاظ سے کل دوم نمبر ہے

پوست ملیہ زرد - بہتر - املہ - تخم خلی - آلاچی دانہ سیلابیہ
آلاچی خورد - مصطکہ رومی - خنجا سن - منغز کشنیہ - منغز بادام
منغز کرد - منغز خیار - منغز تر بوز - سب دواؤں کو کوٹ کر
چھان لین (منغزیات کو صرف کوٹ لین) اور روغن بادام
سے چرپ کر کے سیر ہر مصری کا قوام کر کے ملا دین اور
چوہے سے اُتار کر ورق نقرہ ایک دفتری ملا دین جو اک
۲ تولہ وقت خواب *

(۳) حریرہ مقوی دماغ و باہ - منغز بادام - منغز پستہ

منغز حلغوزہ - کھوٹا - آلاچی دانہ - دار چینی - سب گھوٹ کر
شیرہ نکال لین اور چھان لین بعد ازاں تین انڈون کی
زردی اور پاؤ بھر دودھ ملا کر تپلا سا قوام کر لین اور تین
تولہ مصری ملا کر شیر گرم استعمال کریں *

موسم سرما میں ۴ خمیرہ باوام بھجیو۔ مغز بادام مقشہ
 مغز تہ نہر خلیغوزہ خشخاش۔ چارون کو خیسانہ ذیل
 کے پائے سے گھوٹ کر چھان لین (خیسانہ برادہ صندل
 سفید تولہ۔ عرق کاؤ زبان ۱۲ اچھٹانگ ۱۲ گھنٹہ بھگو
 کر پانی نہتار لین) اور آگ پر رکھ کر گاڑا کر لین جب بقدر
 گاڑا ہو جائے تو پاؤ بہر زردی بمیضہ مرغ نیم برشت
 ملا دین اور سیر ہر مصری کے قوام میں ملا کر ایک جوش
 دین۔ زان بعد مشک دو ماشہ باریک پسکر اور ۲۵ عدد
 چاندی کے ورق اور ۵ عدد سونے کے ورق ملا کر
 بلور یا چینی کے برتن میں رکھ کر چوڑی خوراک ایک
 تولہ صبح کئے وقت پاؤ بہر دودھ کے ساتھ چند روز
 بعد اسکے مقدار تبدریج بڑھا دین *
 (۵) مغز حیوانات اور سری کا گوشت بشرط موافقت
 ضعیف الدماغ آدمیوں کے لئے عمدہ غذا ہے *

کتابین اور دواؤں

جو دواؤں اور نفع قیمت پہنچنے سے مل سکتی ہیں

جلد اول و دوم۔ یہ جلدیں نیکابرد لغزیر سالہ عورتوں کے لئے
تیار کی گئی ہیں اور ان کی دواؤں کے واسطے برتنہ طبیعت ہے۔ سوجھی پردریش و تربیت کے عہدہ
طریقے سکھاتا ہے کسی صفا اولاد کا گہرا پس سے خالی نہ ہونا چاہیے قیمت

جلد ۱۸
فخر حکمت۔ یہ مینطیر سالہ علم قیادہ میں ہے اور اسطو کی کتاب

مصنف نے ترجمہ کیا ہے قیمت نے جلد ۱۸
واقع آتشکری سالہ اعلیٰ عوارضات پر شرح و بط سے بحث کرتا ہے قیمت

جلد ۴

عرق شیر غبرجی۔ یہ مینفوح عرق لاغرا اندام سچون عورتوں اور اولادوں
کے لئے نہایت مفید ہے جو جسم میں چربی پیدا کر کے توڑنا ہوتا ہے۔
چہرہ کی بیرونی نقی فساد خون۔ حوالہ دل۔ خفقان وغیرہ دور کرتا
ہے قیمت ۲ بوتل کے واسطے بلا محصول

ماء اللحم انگوری دوا آتش۔ متواتر ہ سال سے پہلے پیش بھیا
عرق تیار ہوتا ہے۔ اور امراض ذیل کے لئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے
ضعف دماغ۔ ضعف معدہ۔ ضعف باہ۔ کمی خون۔ وغیرہ قیمت

۲ بوتل کے واسطے بلا محصول

روحن مشکین۔ یہ رشک عطر و عین بالون کو دراز و سیاہ کرتا
ہے۔ نزلہ پاس نہیں آنے دیتا۔ قیمت فی پاؤنڈ بلا محصول

عطر